

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pendidikan jarak jauh, frasa tersebut bukanlah hal asing yang didengar masyarakat dalam kurun waktu kurang dari setahun terakhir ini. Dimulai dari munculnya kasus penyebaran penyakit Covid-19 pada awal tahun 2020 yang tidak hanya berdampak di satu wilayah saja namun menyebar hingga ke seluruh dunia dan menjadikan hal tersebut sebagai suatu pandemi hingga diberlakukannya berbagai regulasi protokol kesehatan dalam skala nasional. Kondisi inilah yang membuat dan mengharuskan masyarakat untuk melakukan pembatasan sosial dalam skala besar dan hal ini pun masih berlaku sampai saat ini.

Pendidikan jarak jauh mengharuskan mahasiswa untuk melakukan aktivitas belajar secara daring dari rumah. Setiap instansi pendidikan mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai ke tingkat pendidikan tinggi memutuskan untuk melakukan pembelajaran secara daring dari rumah. Metode yang digunakan dalam pendidikan jarak jauh dilakukan secara daring seperti *online meeting*, *video conference* serta *e-learning* yang dapat diakses melalui aplikasi atau situs pembelajaran online. Tidak hanya itu, kegiatan lain seperti seminar dan workshop pun dialihkan sepenuhnya secara daring melalui *video conference*. Setiap kegiatan pembelajaran jarak jauh tidak terlepas dari penggunaan alat elektronik berupa *gadget* seperti *laptop*, *notebook* maupun *smartphone*.

Pendidikan jarak jauh merupakan rutinitas yang mengharuskan mahasiswa untuk berada di depan laptop selama pembelajaran *online* dan secara tidak langsung membuat tubuh berada dalam posisi statis dalam waktu yang cukup lama. Hal inilah yang akan menjadi pemicu timbulnya gangguan muskuloskeletal yang akan berdampak di kemudian hari.

Menurut Intolo *et al.* dalam (Intolo *et al.*, 2019), di Australia, rata-rata penggunaan laptop yang dilaporkan di antara pelajar sekolah berkisar dari 16,9 jam hingga 80 jam setiap minggunya. Sedangkan di United Kingdom, dilaporkan bahwa

penggunaan laptop pada mahasiswa setidaknya menghabiskan waktu sekitar 5 jam dalam sehari termasuk didalamnya adalah 36% aktivitas akademik.

Lebih dari satu dekade terakhir, ketertarikan pelajar terhadap penggunaan laptop sebagai bagian dari pembelajaran semakin meningkat. Baik universitas/kampus dan mahasiswa juga terdampak oleh berkembangnya teknologi yang mengharuskan penggunaan laptop dalam belajar. Dalam satu dekade terakhir pun, didapatkan bahwa 80% mahasiswa di British memiliki laptop sendiri dan 40% diantaranya menghabiskan waktu sekitar 3 -4 jam sehari untuk menggunakan laptop dalam pembelajaran online. Hal ini perlu diperhatikan bahwa laptop tidak didesain untuk penggunaan yang lama atau konstan karena hal tersebut memicu timbulnya gejala penyakit di beberapa bagian tubuh seperti nyeri pada leher, punggung atas dan tangan, kesemutan, atau bahkan mati rasa (Bodwal et al., 2017).

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor ergonomi yang buruk selama bekerja (dalam hal ini yang dimaksud selanjutnya adalah pendidikan jarak jauh) merupakan faktor yang substansial. Faktor substansial tersebut diantaranya adalah postur tubuh yang buruk, beban tinggi, tugas yang berulang dan kurangnya waktu pemulihan atau istirahat yang memadai kemudian memicu gangguan muskuloskeletal baik secara terpisah maupun dalam kombinasi, pada leher, bahu dan tangan (Balogh et al., 2019).

Lingkungan rumah cenderung salah dalam banyak aspek dibandingkan dengan tempat kerja. Secara khusus, dalam hal ergonomi, dimana dalam lingkungan perkantoran (dalam hal ini yang dimaksud selanjutnya adalah pendidikan jarak jauh) kondisi ergonomi lebih diperhatikan jika dibandingkan dengan lingkungan rumah yang kemungkinan menghalangi penerapan postur tubuh yang benar dan juga dapat meningkatkan timbulnya gangguan muskuloskeletal (Moretti et al., 2020).

Rutinitas kerja layar yang dilakukan secara terus-menerus dengan kondisi postur tubuh yang buruk dan adanya gerakan berulang selama kerja layar akan meningkatkan resiko gejala muskuloskeletal berupa peningkatan ketegangan otot pada lengan, bahu dan leher. Selain itu, peningkatan ketegangan otot juga dipicu oleh faktor lingkungan kerja dan psikososial (Coenen et al., 2019).

Beberapa studi menemukan bahwa adanya hubungan sebab-akibat antara penggunaan komputer dalam jangka waktu lama dengan berkembangnya gangguan

muskuloskeletal, dimana akibat utamanya adalah keluhan pada leher, bahu dan tangan. Melalui demonstrasi beberapa penelitian pun dilaporkan keluhan muskuloskeletal pada leher sekitar 55-69% dan keluhan muskuloskeletal pada ekstremitas atas sekitar 15-52% dalam prevalensi waktu selama 12 bulan (Sant et al., 2017).

Pendidikan jarak jauh bisa dikatakan sebagai pemicu gejala muskuloskeletal secara tidak langsung. Hal tersebut berkaitan dengan faktor ergonomi yang ada di sekitar lingkungan belajar. Bila diuraikan, faktor ergonomi yang dimaksud seperti postur tubuh, posisi duduk, waktu istirahat atau pemulihan, setelan kursi atau meja, posisi *keyboard* atau laptop dan durasi duduk. Beberapa faktor ergonomi tersebut kemudian akan mempengaruhi timbulnya gangguan muskuloskeletal berupa nyeri leher.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis memutuskan untuk membuat suatu penulisan yang berjudul “Hubungan Lama Penggunaan Laptop dengan Keluhan Nyeri Leher pada Mahasiswa selama Pandemi Covid-19”.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah sebagai berikut :

- a. Pendidikan jarak jauh sebagai faktor pemicu keluhan nyeri leher.
- b. Mahasiswa yang melakukan pendidikan jarak jauh lebih beresiko mengalami keluhan nyeri leher.
- c. Keluhan nyeri leher berkaitan dengan durasi lama penggunaan laptop saat melakukan pendidikan jarak jauh.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan bahwa terdapat masalah mengenai “Apakah ada hubungan lama penggunaan laptop dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa selama pandemi Covid-19?”

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan laptop dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi lama penggunaan laptop.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi keluhan nyeri leher.
- d. Untuk mengetahui hubungan lama penggunaan laptop dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis adalah untuk menyelesaikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian *cross sectional study* untuk menambah wawasan, mempelajari dan menganalisa serta memberikan pemahaman pada penulis terkait hubungan lama penggunaan laptop dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

I.5.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, dan sebagai upaya untuk membantu menganalisa dan mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan hubungan lama penggunaan laptop dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah memberikan informasi berupa edukasi kepada masyarakat mengenai hubungan lama penggunaan laptop dengan keluhan nyeri leher pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.